HELVETAS Swiss Intercooperation | KOSOVO

S4RE Skills for Rural Employment

ATLAS I BIMËVE MJEKËSORE AROMATIKE DHE I KËRPUDHAVE



Prishtinë
2015

HELVETAS Swiss Intercooperation | KOSOVO

S4RE Skills for Rural Employment

ATLAS I BIMËVE MJEKËSORE AROMATIKE DHE I KËRPUDHAVE

Prishtinë
2015

ATLAS I
BIMËVE MJEKËSORE
AROMATIKE
DHE I KËRPUDHAVE

Autori:
Prof. Dr. Fadil Millaku

Recensent:
Prof. Dr. Ferat Rexhepi

Lektor:
Mr. Shefqet Riza

Botues:
Helvetas Swiss Intercooperation
- S4RE & Operatorët kryesorë të
bimëve mjekësore aromatike dhe të
kërpudhave në Kosovë

Tirazhi: 500
ENVINION

Hyrje

Bimët mjekësore aromatike (BMA) dhe pemët frutore të egra (PFE) janë përdorë nga kohët e lashta dhe edhe sot përdoren në mjekësinë tradicionale nga popujt e ndryshëm, por shumë nga këto bimë sot janë hulumtuar në aspektin shkencor dhe ato janë përbërësit kryesorë të shumë ilaçeve që prodhohen nga kompanitë e ndryshme botërore farmaceutike. Edhe në Republikën e Kosovës rriten rreth 300 lloje të BMA dhe PFE, që paraqesin një resurs të rëndëshishëm kombëtar dhe për këtë arsye ato duhet të ruhen dhe të çmohen si të tilla. Grumbulluesit e BMA dhe PFE duhet të punojnë në përputhje me standardet e përgjithshme që kërkohen nga BE. Për të arritur këto standarde grumbulluesit duhet të kenë njohuri të përgjithshme për BMA dhe PFE, duhet të njohin BMA dhe PFE, teknikat e vjeljes, të transportit, të tharjes, staxhionimit dhe paketimit, rregullat kryesore për grumbullim të qëndrushëm të BMA dhe PFE.

BMA dhe PFE duhet të mblidhen:

- vetëm kur kanë cilësinë më të mirë,
- vetëm pjesa dhe sasia e lejuar sipas standardeve
- në kushte të mira atomsferike
- në vende të pastra dhe jo të kontaminuara.

Për të arritur cilësi të lartë dhe çmime të mira duhet të plotësohen këto kritere:

Të ruhet pamja e jashtme;
Të kenë përmbatje të lartë të materieve aktive jo të kontaminuar me mikroogranizma, metale të rënda, pesticide etj.

Vjelja e BMA dhe PFE

Lulet duhet të vjelen në ditë të mirë, pasi të hiqet vesa dhe varësisht nga BMA posa të fillojë çelja ose posa të çelin të gjitha. Gjethet vjelen para dhe gjatë lulëzimit varësisht nga lloji bimor. Frutat dhe farat duhet të vjelen pasi të jenë pjekur tërësisht. Rrënjët dhe rizomat duhet të vjelen në fazën e qetësisë së bimës.

Sasia e lejuar e BMA që duhet të vjelen:

Lulet deri 70%;
Gjethet/herba deri 40%;
Farat deri 70%;
Frutat deri 80%;
Rrënjët/rizokarpet, rizomat deri 20%.

Vërejtje: Sallat e tharjes duhet të jenë të pastra, të ajrosura dhe të mirëmbajtura.

Temperaturat maksimale të lejuara gjatë tharjes:
Lulet 35-40° C;
Herba dhe gjethet 40-45° C;
Farat 45-50° C;
Rrënjët, rizomat, rizokarpet 50-60° C.

Sasia e materialit të tharë për m²:
Lulet 250-500 g;
Gjethet dhe herba: 1000-1500 g;
Lëvozhga dhe rrënja/rizoma
2000-2500 g.

Koha e nevojshme për tharje:
Lulet 3-8 ditë gjatë verës, kurse 8-14 ditë gjatë pranverës. Gjethet dhe herba 3-6 ditë, kurse gjatë pranverës 10-14 ditë. Rrënjët/rizomat deri 14 ditë gjatë verës, kurse gjatë pranverës deri 21 ditë.

Achillea millefolium L.

Barpezmi, Stolisnik, Yarrow





Përshkrimi: Bimë barishtore shumëvjeçare me rizomë zvarritëse nga e cila krijohet një kërcell që rritet 10-70 cm. Gjethet e ndara pendore 0.5-1.2 cm të gjera, pak a shumë me push. Braktet e mbështjelljes gati të shogëta. Lulet e bardha deri në të verdha të vendosura në kaptinëza me diametër 3-5 mm, të vendosura në vastak të dendura.

Përhapja në Kosovë: Shfaqet në livadhe dhe vende të thata me bar.

Pjesët e përdorshme: Përdoret pjesa mbitokësore (Millefolii herba) ose vetëm majat e lulëzuara (Millefolii flos)

Vjelja: Posa të fillojë lulëzimi (maj-shtator), prerja bëhet me drapër ose me gërshërë.

Tharja: Lulet dhe herba thahen në furra ose nën hije në temp. 45-50° C. Raporti: 4:1. Kategoria terapeutike: Antiartritik, antiinflamator, diuretik.

Kategoria terapeutike: Antiartritik, antiinflamator, diuretik.

Përdorimi: Kundër artritisit, astmës, hemorroideve, në përmirësimin e oreksit, kundër gazrave në organet e tretjes etj.

Përgaditja dhe doza për përdorim të brendshëm: 4 g herba ose 3 g lule në 100 ml ujë përgatiten si çaj dhe pihen 3 herë në ditë nga 1 gotë. Për përdorim të jashtëm: 100 g herba qiten në 20 litra ujë.

Artemisia absinthium L.
Pelini, pelin, Wormwood





Përshkrimi: Bimë barishtore shumëvjeçare e gjatë 30-90 cm. E tërë bima ka ngjyrë hiri të bardheme aromaike të fortë. Gjethet janë të mbuluara dendësisht me qime të bardha si mëndafsh me vriguj afro 1mm të gjera. Kaptinat janë me diametër 3-4 mm. Lulet janë të verdha në lulesë si piramidë.

Përhapja në Kosovë: Afër rrugëve, në vende me bar, gurishtore dhe e kultivuar.

Pjesët e përdorshme: E tërë pjesa mbi tokë (Absinthii herba).

Vjelja: Vjelet herba gjatë verës (VI-VIII).

Tharja: Në diell, në dhoma të freskëta ose në furra në shtresa deri 20 cm dhe deri 50° C. Raporti: 4:1.

Kategoria terapeutike: Tonik i hidhur.

Përdorimi: Tradicionalisht përdoret për stimulim të oreksit, kundër të thatit në lukth dhe në zorrë. Përdoret edhe për shërimin e sëmundjeve lokale të lëkurës.

Përgatitja dhe doza: 3g ekstrakt të tharë qiten në ujë të valë dhe pihen para shujtës.

***Agrimonia eupatoria* L.**
Rodhëza, ranjenik, Agrimony





Përshkrimi: Është bimë barishtore shumëvjeçare, e gjatë 50-150 cm. Gjethet me 3-6 palë gjethëzash të sharruara ose me urëza, të blerta të errëta nga sipër, të bardheme ose me push të hirta nga poshtë, me qime gjëndërore. Petalet 4-6 mm, të verdha ngjyrë ari vezake përmbysur. Lulet të shumta në vile në formë kalliri.

Përhapja në Kosovë: Në çeltira pyjesh afër rrugëve, në mexha dhe në vende me shkurreta.

Pjesët e përdorshme: Herba (Agrimoniae Herba).

Vjelja: Herba vjelet gjatë kohës kur ka filluar lulëzimi (V-VIII) ose gjethet gjatë muajit VIII-IX.

Tharja: Thahet në dhoma të freskëta ose në furra në shtresa deri 20 cm, deri 50° C. Raporti: 4:1.

Kategoria terapeutike: Diuretik, antidiarreal, astringjent.

Përdorimi: Tradicionalisht është përdorë për ndaljen e gjakderdhjes, kundër diarresë, shërimit të plagëve, veshkave, reumatizmit dhe artritisit.

Përgatitja dhe doza: Përdoret si tabletë në shumë preparate farmaceutike komerciale ose si çaj. Përgatitet 1.5 g herba në l litër ujë të vluar dhe përdoret 2-3 herë në ditë nga një gotë 200 ml.

Althea officinalis L.,
Mullanja mjekësore, šljez,
Marshmallow







4

Përshkrimi: Është bimë barishtore shumëvjeçare deri në 2 m e lartë, me rrënjë të gjata dhe të trasha. Ka gjethe të mëdha të vrigëlluara deri në mes me bishta të gjatë, me push. Kurora ka 5 petale më të mëdha se kupa. Thek shumë, vezorja e rrumbullakët. Fruti merikarp shumëpjesësh me nga një farë. Lulëzon nga maji deri në gusht. Tërë bima është e mbuluar me qime të dendura.

Përhapja në Kosovë: Në vende të lagështa dhe afër kanaleve me ujë.

Pjesët e përdorshme: Rrënja (Althaeae radix); lulja (Althaeae flos) dhe gjethi (Althaeae folium).

Vjelja: Vjelja e rrënjëve të bimëve dy ose trivjeçare bëhet në vjeshtë (X-XI) dhe në pranverë (II-VI). Lulet dhe gjethet vjelen gjatë pranverës dhe verës.

Tharja: Thahet në dhoma të freskëta ose në furra në shtresa deri në 20 cm, deri në 50° C (gjethi dhe lulja), deri në 60° C (rrënja). Raporti 4:1 (rrënja), 5:1 (gjethi), 6:1 (lulja).

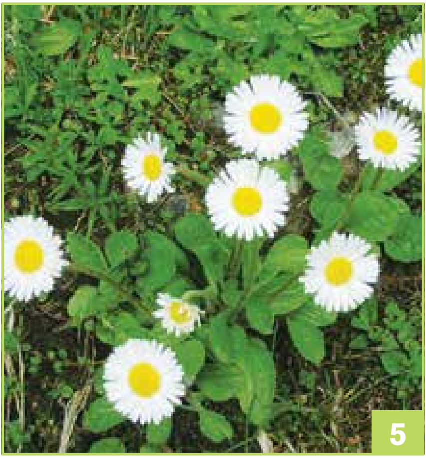
Kategoria terapeutike: Antiirritant, ekspektorant.

Përdorimi: Tradicionalisht është përdorë kundër kollitjes, ftohjes, ulcerave, inflamacionit të gojës, të fytit dhe të mushkërive.

Përgatitja dhe doza: Brenda ditës rekomandohet të përdoren 6 g rrënjë ose 5 g gjethe që përgatiten si çaj në ujë të vakët.

***Bellis perenis* L.,**
Luleshqerre, bijela rada, Daisy





Përshkrimi: Është bimë barishtore shumëvjeçare deri 20 cm e lartë, me rrënjët kacavjerrëse, gjethet rozetë në formë lopate, kërcejtë pa gjethe me vetëm një lulesë, lulesa me lule anësore ngjyrë të bardhë ose trëndafili dhe ato qendrore ngjyrë ari.

Përhapja në Kosovë: Në livadhe dhe në lugina nga zona e ulët, malore dhe subalpine.

Pjesët e përdorshme: Lulesat (Bellidi flos).

Vjelja: Lulesat vjelen nga marsi deri në korrik.

Tharja: Lulesat duhet tharë në dhoma të freskëta ose në furra në shtresa të holla në temperaturë deri në 50° C. Raporti 5:1.

Kategoria terapeutike: Diuretik, pastrues i gjakut dhe i mushkërive.

Përdorimi: Forcon prostatën, pastron gjakun dhe mushkëritë, shëron lëndimet e brendshme dhe lëkurore.

Përgatitja dhe doza: Ekstrakti i tharë përvlohet me ujë të valë dhe pihet si çaj 3 herë në ditë jo më gjatë se 8 ditë.

***Betula pendula* Roth.**

Mështekna, breza, Birch





Përshkrimi: Dru me lëvore të bardhë e gjatë deri në 30 m. Gjethet janë 2-7 cm, trekëndore ose romboide me majë të gjatë dhe të mprehtë dy herë të dhëmbëzuar si sharrë. Gjethet e reja ngjitëse, të vjetrat të shogëta. Frutat të vogla me dy flatra cipëthata.

Përhapja në Kosovë: Në pyje të zonës malore të Maleve të Sharrit dhe të Alpeve Shqiptare ose e kultivuar në parqe si dekorative.

Pjesët e përdorshme: Gjethet (Betulae folium), lëvorja (Betulae cortex), lëngu i nxjerrë nga lëvorja (Betulae pix).

Vjelja: Gjethet vjelen në pranverë dhe në fillim të verës (IV-VI), gathët (sythat) vjelen gjatë dimrit (XII-II).

Tharja: Tharja bëhet në furra në temperaturë deri 50° C. Raporti: 4:1 (gjethe), gathët 3:1.

Kategoria terapeutike: Diuretik (gjethet), antiseptik (lëngu i lëvores).

Përdorimi: Gjethet përdoren në trajtimin e infeksioneve të rrugëve urinare dhe si diuretik në raste të sëmundjeve reumatizmale. Lëngu (vaj) përdoret kundër ekzemave, psoriazes, etj.

Përgatitja dhe doza: Infuzionet, tinktuara dhe ekstrakti përgatitet nga 2-3 g të gjetheve të thata. Marrja mund të jetë orale (si çaj) 3 herë në ditë.

***Centaurium erythrea* L.,**
Kantarion, crveni, Centaury





Përshkrimi: Është bimë dyvjeçare me kërcell të thjeshtë ose të degëzuar 15-50 cm, me gjethe bazale vezake deri eliptike në rozetë. Gjethet kërcellore të vogla me tri nervura. Lulet trëndafili ose trëndafili të purpurta.

Përhapja në Kosovë: Është mjaft e përhapur në vende me barë nga zona e ulët deri në zonën subalpine.

Pjesët e përdorshme: Përdoret pjesa mbitokësore (Centaurii herba).

Vjelja: Gjatë muajve VI-VII.

Tharja: Duhet bërë në furra në temperaturë deri në 50° C ose në dhoma ku ka rrymim të ajrit. Raporti: 5:1.

Kategoria terapeutike: Tonik i hidhur.

Përdorimi: Tradicionalisht është përdorë herba kundër etheve, sëmundjeve të organeve tretëse, rrugëve urinare, pastrimit të gjakut etj.

Përgatitja dhe doza: Preferohet 6 g herba ose 1-2 g ekstrakt në ditë si çaj.

***Chelidonium majus* L.**
Latrapeci, rusa, Celandine





Përshkrimi: Është bimë barishtore shumëvjeçare e gjatë 30-90 cm, me lëng qumështor ngjyrë portokalli në të verdhë. Gjethet e blerta pendore të ndara, të sipërmet pendore të çara. Lulet të verdha, 4 petale. Kapsula 3-5 cm e zgjatur si bishtajë me shumë fara të zeza.

Përhapja në Kosovë: Është e perhapur në vende gurishtore me hije dhe djerrina nga ultësirat deri në zonën subalpine.

Pjesët e përdorshme: Përdoret pjesa mbitokësore si ekstrakt (Chelidonii herba) dhe rrallë rrënja.

Vjelja: Gjatë muajve V-Vll.

Tharja: Duhet bërë në furra në temperaturë deri në 50° C ose në dhoma ku ka rrymim të ajrit. Raporti 5:1.

Kategoria terapeutike: Antimikorbial, spasmolitik, bronkial, gastrointestinal, antitumoral lëkuror etj.

Përdorimi: Tradicionalisht është përdorë kundër lythave dhe sëmudjeve tjera të lëkurës.

Përgatitja dhe doza: Ekstrakti i nxjerrë ka alkaloidë që duhet të përdoren konform standardeve mjekësore. Doza ditore: 2-5 g masë e thatë përvëlohen me150 ml ujë dhe qëndron 10 minuta, e më pasaj merret 3 herë në ditë.

***Cichorium inthybus* L.**

Cikore, vodopija, Chicory





Përshkrimi: Bimë barishtore shumëvjeçare e gjatë 80-100 cm, me gjethe pendore të çara gjysmëkërcell-pushtuese dhe rrënjë të trashë. Kaptinëzat 11-10 mm. Lulet blu ngjyrë qielli të gjata sa trefishi mbështjellës.

Përhapja në Kosovë: E përhapur në vende gurishtore me bar e kullota, djerrina nga ultësirat deri në zonën malore.

Pjesët e përdorshme: Përdoret pjesa mbitokësore si ekstrakt (Cikori herba) dhe rrallë rrënja (Cikori radix).

Vjelja: Bëhet gjatë muajve të verës V-IX, kurse rrënjët në vjeshtë (IX-XI).

Tharja: Duhet bërë në furra në temperaturë deri në 45° C (lulja), rrënja deri në 60° C ose në vende ku ka rrymim të ajrit.
Raporti: lulet 6:1, rrënja 3:1.

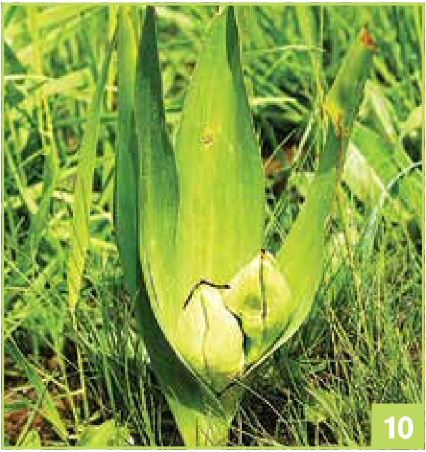
Kategoria terapeutike: Tonik, laksativ, diuretik etj.

Përdorimi: Tradicionalisht është përdorë kundër gurëve në mëshikëzën dhe në veshka, në pastrimin e gjakut dhe kundër reumatizmit.

Përgatitja dhe doza: Përgatiten 40 g masë e thatë në I lugë ujë të valë. 3 herë në ditë pihet nga 1 gotë ujë.

***Colchicum autumnale* L.**
Xhërrokulli vjeshtor, balučak,
Meadow saffron





Përshkrimi: Bimë barishtore shumëvjeçare me gjethe lineare me qepujkë nëntokësore deri 4 cm. Ka lulet e mëdha ngjyrë jorgovani që dalin në vjeshtë. Fruti kapsollë sa një arrë që piqet në qershor-korrik me shumë fara ngjyrë të murrme.

Përhapja në Kosovë: E përhapur në livadhe më lagështirë të zonës kodrinore dhe malore.

Pjesët e përdorshme: Qepujka (Colchici tuber), farat (Colchici semen) dhe lulet e freskëta.

Vjelja: Farat vjelen gjatë verës (VI-VII) kur fillon çarja e kapsollës.

Tharja: Duhet bërë në furra në temperaturë deri 50° C ose në vende ku ka rrymim të ajrit. Raporti: 3:1.

Kategoria terapeutike: Kolhicinë - kundër marramendjes dhe cerozave.

Përdorimi: Tradicionalisht është përdorë kundër zjarmisë dhe alergjisë.

Përgatitja dhe doza: Është bimë shumë helmuese dhe doza ditore e colchicinës duhet të jetë nën 8 mg.

Crataegus monogyna Jacq.
Murrizi, bijeli glog, Hawthorn





Përshkrimi: Shkurre ose dru që rritet deri në 10 m, me gjethe me 3-7 vriguj gjator të mprehta ose gati shyte. Ndajgjethëzat të plota, heshtore. Lulet me diametër 8-15 mm të vendosur në vastakë. Shtyllëza I. Fruti bërthamor 6-10 mm, i kuq.

Përhapja në Kosovë: E perhapur në pyje të dushkut, në vende me shkurre dhe në djerrishte.

Pjesët e përdorshme: Gjethet me lule (Crataegi folium cum flore) dhe fruti (Crataegi fructi)

Vjelja: Gjethet dhe lulet vjelen gjatë kohës kur sapo ka filluar lulëzimi. (V-VI): Raporti 6:1, kurse frutat në vjeshtë (X-XI),

Tharja: Duhet bërë në furra në temperaturë deri në 50° C, ose në vende ku ka rrymim te ajrit. Raporti 3:1

Kategoria terapeutike: Kardiotonikë.

Përdorimi: Produktet e murrizit pëdoren për shërimin e sëmundjeve të zemrës dhe insuficiencës kardiake (NYHA shkalla I dhe II).

Përgatitja dhe doza: Mjekësia moderne rekomandon 600-900 mg (ekstrakt)/ditë. Ekstrakti përvëlohet me ujë të valë dhe pihet 3 herë në ditë nga një gotë. Shërimi duhet të zgjasë së paku për 6 javë.

Equisetum arvense L.
Këputja e arave, rastavić, Horsetail





Përshkrimi: Bimë barishtore 20-40 cm e lartë, që ka dy lloje të kërcellit: sporembajtës (deri 5 mm të trashë) me ngjyrë të bardheme ose si të ndryshkut që dalin herët në pranverë dhe kërcejtë shterpë me ngjyrë të blertë, ku fundi i këllëfit është i gjelbër në kafe.

Përhapja në Kosovë: E përhapur në toka me lagështirë, djerrishte, ara etj.

Pjesët e përdorshme: Pjesa mbitokësore (Equiseti herba).

Vjelja: Në fillim të verës (VI-VII) kur kërcejtë të jenë të gjelbër dhe të freskët.
Raporti 5:1.

Tharja: Duhet bërë në furra në temperaturë deri në 50° C, ose në vende ku ka rrymim të ajrit. Raporti: 5:1.

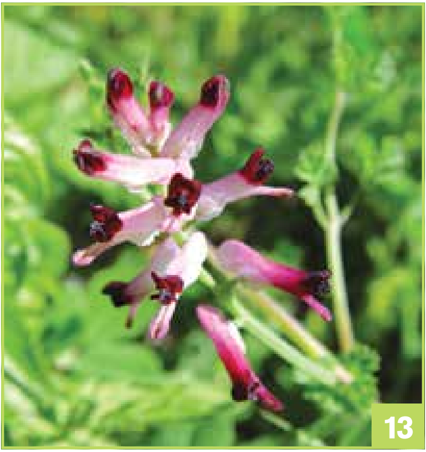
Kategoria terapeutike: Diuretik, antibakterial.

Përdorimi: Përdoret si diuretik në infeksionet e traktit urinar, i lufton bakteret, pastron veshkat etj.

Përgatitja dhe doza: Për përdorim të brendshëm përdoren 2-4 g masë e thatë në ditë në ujë të valë si çaj 3 herë në ditë. Për përdorim të jashtëm: 10 g / 1 lugë ujë.

Fumaria officinalis L.
Lulepëllumbi mjekësor, rosnica,
Fumitory





Përdorimi: Bimë barishtore një ose dyvjeçare e gjatë 2-80 cm, pa aromë dhe me shije të hidhur; me kërcell të hollë dhe të degëzuar që shpesh shtrihet për tokë me gjethet dy herë pendore vizake të mprehta. Lulet në lulesa vile. Kurora rreth 9 mm.

Përhapja në Kosovë: E përhapur në ara, në kopshte etj.

Pjesët e përdorshme: Pjesa mbitokësore (Fumariea herba).

Vjelja: Gjatë pranverës dhe verës (IV-XI).

Tharja: Duhet bërë në furra në temperaturë deri në 50° C, ose në vende ku ka rrymim të ajrit. Raporti: 5:1.

Kategoria terapeutike: Spasmolitik, diuretik.

Përdorimi: Përdoret në shërimin e sëmundjeve të organeve të tretjes, si diuretik dhe në shërimin e psoriazës dhe ekzemave.

Përgaditja dhe doza: Çaji i përgatitur në ujë të valë nga 2-3 g herba të tharë përdoret 3 herë në ditë nga një gotë para buke.

Gentiana lutea **L.**

Sanza, srčanik, Gentian





Përshkrimi: Bimë barishtore shumëvjeçare, 60 - 150 cm e lartë, e padegëzuar dhe me rizomë të degëzuar e mishnore deri 1m të gjata dhe 2-12 cm të trasha. Gjethet eliptike të poshtme janë të mëdha (20-30 x 6-12cm) me 5-7 nervura. Lulet e verdha të grupuara në lulesa në sqetullën e gjetheve. Fruti kapsollë me shumë fara.

Përhapja në Kosovë: Është e përhapur në kullota të zonës malore deri alpine (Malet e Sharrit, Alpet Shqiptare, Kopaonik).

Pjesët e përdorshme: Rizoma dhe rrënjët (Gentianae radix).

Vjelja: Gjatë vjeshtës deri në dimër (IX-XII).

Tharja: Duhet bërë në furra në temperaturë deri në 65° C, ose në diell. Raporti 4:1.

Kategoria terapeutike: Digjestiv dhe për stomak.

Përdorimi: Rrënjët e sanëzës përdoren si tonik, rritës të oreksit, kundër anaureksisë dhe kundër sëmundjeve të lukthit.

Përgatitja dhe doza: Çaji i përgatitur në ujë të valë nga 2-3 g të tharë herba përdoret 3 here në ditë nga një gotë para buke.

Hedera helix L.
Urthi, brštan, Cammon ivy





Përshkrimi: Bimë liane shumëvjeçare, me kërcell të mbështetur mbi drurë me anën e rrënjëve adventive. Gjethet lëkurore me vriguj. Degët e reja me qime si yll. Lulet të verdha në të gjelbër të grupuara në ombrella.

Përhapja në Kosovë: Rriten në pyje e ngjitur për drunj.

Pjesët e përdorshme: Përdoren gjethet (Hederae folium).

Vjelja: Gjatë verës (V-VIII).

Tharja: Duhet bërë në furra në temperaturë deri në 50° C. Raporti: 5:1.

Kategoria terapeutike: Ekspek torant, spasmolitik, sekretolik.

Përdorim: Tradicionalisht është përdorë kundër kollit dhe infeksioneve kronike të rrugëve respiratore.

Përgatitja dhe doza: Rekomandohen 1.5 g gjethe të thara të përgatiten si çaj dhe të përdoren dy herë në ditë.

***Hypericum perforatum* L.**
Lulebalsami, kantaria,
St. John's wort





Përshkrimi: Bimë barishtore shumëvjeçare 30-100 cm e degëzuar në maje. Kërcelli ka pak gjethe, kurse në majë shumë lule të verdha. Gjethet kanë formë vezake ose lineare deri në 3 cm.

Përhapja në Kosovë: Rriten në vende të papunuara, në livadhe, në kullota çeltira pyjesh etj.

Pjesët e përdorshme: Përdoren pjesa e kërcellit me lule (Hyperici herba).

Vjelja: Korret me drapër pjesa e kërcellit me lule gjatë verës (VI-VIII).

Tharja: Duhet bërë në furra në temperaturë deri në 50° C. Raporti: 4:1.

Kategoria terapeutike: Antidepresant, qetësues.

Përdorimi: Përdoret për qetësim nervor, kundër depresionit, plagëve nga djegia, sëmundjeve të lukthit, infeksioneve të kanaleve urogjenitale dhe qafës së mitrës.

Përgatitja dhe doza: Rekomandohen 5 g herba të tharë në 0.5 l ujë të vluar të pihet 3 herë në ditë.

Juniperus communis L.

Dëllinja e zezë, smreka, Juniper





Përshkrimi: Është bimë shkurre 2-5 m e lartë me gjethe gjilpërore të gjata 10-15 mm dhe 2 mm të gjëra të drejta therëse të dendura. Është bimë dioike, ku lulet femërore janë në një bimë, kurse lulet mashkullore në bimë tjetër.

Përhapja në Kosovë: Rritet kudo nga zona e ulët deri te ajo e lartë.

Pjesët e përdorshme: Fruti (Junipri fructus).

Vjelja: Kur të jenë pjekur frutat (IX-X).

Tharja: Duhet bërë në furra në temperaturë deri 55° C. Raporti: 4:1.

Kategoria terapeutike: Diuretik, antiseptik, antireumatik.

Përdorimi: Përmban vajra eterike që përdoren në shërimin e organeve urinare si antiseptik, në përmirësimin e qarkullimit të gjakut etj.

Përgatitja dhe doza: Infuzinoni duhet të përgatitet nga 0.5 g frut të grimcuar në 150 ml ujë dhe të pihet si i freskët.

***Malva sylvestris* L.**

Mëllaga e egër, divlji sljez, Mallow





Përshkrimi: Është bimë barishtore dy ose shumëvjeçare, deri 1.5 m e lartë me gjethe të rrumbullakëta, në formë veshke, në formë zemre nga 3-7 vriguj ura-ura me bishta të gjatë. Petalet trëndafili deri të purpurta 13-30 mm, 3 herë me të gjata se sepalet.

Përhapja në Kosovë: Rritet në vende me barë, buzë rrugëve dhe në kullota.

Pjesët e përdorshme: Gjethet (Malvae folium) dhe lulja (Malvae flos).

Vjelja: Gjethet dhe lulet vjelen gjatë pranverës dhe verës (V-VIII).

Tharja: Duhet bërë në furra në temperaturë 45-50° C (gjethet). Raporti: 5:1 (gjethet), 8:1 (lulja).

Kategoria terapeutike: Qetësues dhe kundër dhimbjeve.

Përdorimi: Përdoret për shërimin e mukozës së gojës, fytit, lukthit si dhe si qetësues.

Përgatitja dhe doza: 5 g ekstrakt gjethe ose lule të thara përvëlohen në 150 ml ujë të valë dhe përdoren brenda ditës.

Matricaria recutita L.

Kamomili, kamomili,
German chamomile





Përshkrimi: Bimë barishtore njëvjeçare 15-60 cm. Ka rrënjë të holla e gjethe të ngushta pendore të ndara 2-3 herë. Lulet i ka me aromë karakteristike në kaptinë e cila kur këputet mbetet në hapësirë.

Përhapja në Kosovë: Rritet afër rrugëve dhe vendeve gurishtore ku shkelen.

Pjesët e përdorshme: Lulet (Matricaria flos).

Vjelja: Lulet vjelen gjatë pranverës dhe verës (V-VIII).

Tharja: Duhet bërë në furra ose në vende të freskëta, në temperaturë deri në 45° C. Raporti: 5:1.

Kategoria terapeutike: Antiinflamator, antiseptik, karminativ.

Përdorimi: Përdoret kundër inflamacioneve të mukozës dhe lëkurës, kundër gazrave në lukth, ngërçit si qetësues etj.

Përgatitja dhe doza: 2 g lule e tharë në një gotë përvëlohet me ujë të valë, mbulohet për 5 minuta dhe pihet si çaj.

***Melilotus officinalis* L.**
Meliloti mjekësor, ždraljika,
Yellow melilot





Përshkrimi: Është bimë dyvjeçare me kërcell të degëzuar, me gjethet treshe vezake të sipërmet eliptike. Lulet i ka të verdha në lulesa shumëlulesh vile. E tërë bima ka aromë kumarine.

Përhapja në Kosovë: Afër rrugëve, në vende me lagështirë, në ara etj.

Pjesët e përdorshme: Përdoret pjesa me gjethe dhe lule (Meliloti herba).

Vjelja: Herba vjelet gjatë verës (VI-VII).

Tharja: Duhet bërë në furra ose në vende të freskëta, në temperaturë deri në 50° C.
Raporti: 5:1.

Kategoria terapeutike: Kundër të ënjturit dhe si venotonik.

Përdorimi: Përdoret për shërimin e hemorroideve, venave të zgjeruara etj.

Përgatitja dhe doza: Përgatitet si pomadë me të cilën lyhen hemorroidet ose mbulohen venat e zgjeruara.

***Mentha piperita* L.,**
Nenëgjiku, metvica, Peppermint





Përshkrimi: Është bimë barishtore shumëvjeçare deri 1 m e lartë me rizomë të zhvilluar mirë, që shërben për shumëzim vegjetativ. Kërcelli është katërkëndor shpesh me ngjyrë të gjelbër në të kuqërremë. Ka lulet e vogla me ngjyrë të kaltra të grumbulluara në qerthuj.

Përhapja në Kosovë: Rritet si e rrallë pranë lumenjve ose e kultivuar.

Pjesët e përdorshme: Gjethet (Menthae piperitae folium).

Vjelja: Herba vjelet gjatë pranverës (V-VI).

Tharja: Duhet bërë në furra ose në vende të freskëta, në temperaturë deri në 50° C. Raporti: 4:1.

Kategoria terapetuike: Kundër të ënjturit dhe si venotonik.

Përdorimi: Përdoret kundër ftohjes, pastron lukthin, stimulon mëlçinë, forcon punën e zemës etj.

Përgatitja dhe doza: 2 g gjethe përvëlohen me ujë valë 3 herë në ditë.

Origanum vulgare L.,
Rigoni, vranilova trava, Oregano





Përshkrimi: Është bimë barishtore shumëvjeçare aromatike deri 90 cm e lartë, e pasur me qime gjëndërore dhe gjethe vezake këndrejta. Lulet të kuqërremta, rrallë të bardha.

Perhapja në Kosovë: Rritet në vende me barë, me shkurreta, në çeltira pyjesh ose e kultivuar.

Pjesët e përdorshme: Pjesa mbitokësore (Origani herba).

Vjelja: Herba vjelet gjatë fazës së lulëzimit - verës (V-VII).

Tharja: Duhet bërë në furra ose në vende të freskëta, në temperaturë deri në 50° C. Raporti: 4:1.

Kategoria terapeutike: Për trajtim të lukthit dhe ekspektorant.

Përdorimi: Përdoret kundër ftohjes dhe gripit, bronkitisit etj.

Përgatitja dhe doza: 3x2 g herba përvëlohen me ujë valë dhe përdoret si çaj.

Prunus spinosa L.
Kulumbria, crni trn, Blackthorn





Përshkrimi: Është bimë shkurre deri 5 m e lartë, me gjemba dhe gjethe eliptike vezake. Lulëzon në prill, lulet janë të bardha, kurse frutat të rrumbullakëta me ngjyrë të kaltër.

Përhapja në Kosovë: Rritet në mexha, buzë rrugëve, në vende të papunuara etj.

Pjesët e përdorshme: Lulja (Pruni spinosae flos) dhe fruti (Pruni spinosae fructus).

Vielja: Lulet vjelen në prill, kurse frutat në vjeshtë (X).

Tharja: Duhet bërë në furra ose në vende të freskëta. Temperatura: lulet deri në 45°C, frutat në 60°C. Raporti: 6:1 (lulet), 3:1 (frutat).

Kategoria terapeutike: Astringjent, diuretik.

Përdorimi: Frutat përdoren kundër inflamacioneve në trajtimin e gojës, fytit, rrugëve të frymëmarrjes; pastaj forcon lukthin, rritë oreksin dhe largon ngërçet në bark.

Përgatitja dhe doza: 2x2 g lule të thara përvëlohen me ujë valë dhe përdoret si çaj ose 4 g frute zihen dhe përdoren si çaj.

***Primula veris* L.**
Aguliçe e vërtetë, jaglac, Cowslip





Përshkrimi: Bimë barishtore shumëvjeçare atraktive me gjethe vezake ose vezake gjatore në rozetë me një bisht me flatra të gjera. Ka lulet ngyrë ari ose të verdha në lulesa të përkulur. Kupa 8-20 mm kambanore, ndërsa kurora 8-30 mm. Kapsula vezake 10-30 cm. E afërt me të në aspektin morfologjik dhe mjekësor është Primula elatior.

Përhapja në Kosovë: E perhapur nga 700-2000 m. Pjesët e përdorshme: Lulet (Kupa dhe kurora Primulae flos cum calycibus) dhe rizomat, rrenjët e tretura (Primula radix).

Pjesët e përdorshme: Lulet (Primula flos) dhe rrënjët (Primula radix).

Vjelja: Vjelja e luleve bëhet herët në pranverë pasi të kenë çelur (30-40% e luleve nuk mblidhen). Vjelja e rrënjëve dhe e rizomave lejohet vetëm te aguliçet e kultivuara dhe pas pjekjes së farave.

Tharja: Lulet thahen në furra ose nën hije në temp. 45-50° C; Raport: 7:1. Rrënjët thahen në furra në 60° C. Raporti: 4: l.

Kategoria terapeutike: Ekspektorant, sekretolitik.

Përdorimi: Lulet dhe rrënjët përdorën si ekspektorant në shërimin e bronkitisit, kollit, nga myku, të ftohurit dhe pezmatimi i hundës e fytit.

Përgatitja dhe doza: 1 gotë me ujë valë/2-4 g lule ose 0,2-0,5 g. rrënjë. Si ekspektorant infuzioni ëmbëlsohet me mjaltë dhe përdoret çdo 2-3 orë.

Pulmonaria officinalis **L.**
Pulmonaria mjekësore, plućnica,
Cammon lung-wort





Përshkrimi: Bimë barishtore shumëvjeçare deri 45 cm e lartë me rizomë të hollë nga e cila zhvillohet kërcelli dhe gjethet. Tërë bima e mbuluar me qime të ashpra nga sipër, gjethet gati pa gjëndra, shpesh me njolla. Kurora në fillim e kuqe, me vonë vjollcë.

Përhapja në Kosovë: Rritet në pyje dhe në vende me shkurre. E shpeshtë është në zonën subalpine.

Pjesët e përdorshme: Gjethet ose herba (Pulmonariae herba).

Vjelja: Gjethet ose herba vjelen në pranverë (IV-V).

Tharja: Duhet bërë në furra ose në vende të freskëta, në temperaturë 45° C. Raporti: 6: l.

Kategoria terapeutike: Ekspektorant, diuretik.

Përdorimi: Përdoret si çaj në pastrimin e mushkërive nga këlbaza dhe kundër hemorroideve.

Përgatitja dhe doza: 2 g herba të thara përvëlohen me ujë valë, ëmbëlsohen me mjaltë dhe përdoret si çaj.

Ruta graveolens **L.**

Rutë, ruta, Rue





Përshkrimi: Bimë gjysmëshkurre deri 1 m e lartë me aromë të fuqishme. Kërcelli i drunjëzuar në pjesën e poshtme, kurse lart barishtor. Lulet janë dy gjinie të verdha në lulesa ombrellore. Kupa 5 anëtarësh, kurora ka 4 petale të dhëmbëzuar, thek 8-10 me antere të verdha.

Përhapja në Kosovë: Rritet në shkëmbinj gëlqerorë, afër rrugëve, në vende të papunuara.

Pjesët e përdorshme: Gjethet (Rutae folium) dhe herba (Rutae herba).

Vjelja: Gjethet ose herba vilen gjatë verës (V-VIII).

Tharja: Duhet bërë në furra deri në 50° C. Raporti: 5: l.

Kategoria terapeutike: Tonik tradicional.

Përdorimi: Përdoret kundër epilepsisë, marramendjes, kthimit të oreksit, kokëdhimbjes, për qetësim nervor, forcon të pamunit etj.

Përgatitja dhe doza: Është bimë helmuese, andaj nuk rekomandohet të përdoret pa ndihmën e specialistit.

***Sambucus nigra* L.**
Shtogu, bazga, Elder





Përshkrimi: Është shkurre, rrallë dru deri 6 m e lartë. Kërcelli dhe degët kanë ngiyrë hiri, druri në mes ka palcë të bardhë. Gjethet e përbëra nga 7 gjethëza. Lulet ne lulesa ombrellë deri 30 cm. Frutat kur piqen janë ngjyrë vjollcë gati të zezë me tri fara dhe me lëng të kuq të mbylltë.

Përhapja në Kosovë: Rritet në toka të pasura në afersi të përronjve dhe buzë pyjeve.

Pjesët e përdorshme: Lulet (Sambuci flos) dhe fruti (Sambuci fructus).

Vjelja: Lulet vjelen gjatë muajit maj.

Tharja: Para se të vendosen në furra duhet së paku 2-3 orë të qëndrojnë në diell. Lulet thahen në 45° C. Raporti: 6: l.

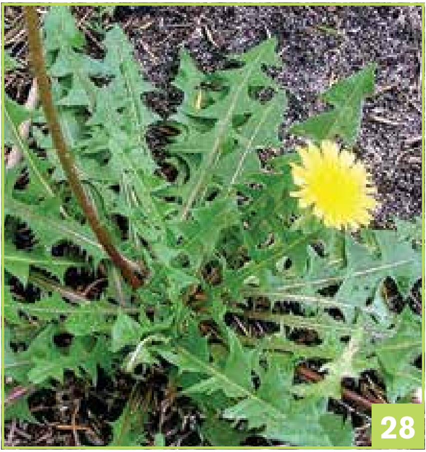
Kategoria terapeutike: Antiseptik, astringjent, karminativ.

Përdorimi: Përdoret si çaj kundër djersitjes, pastrimit të rrugëve urinare, lehtësimit të kollit etj.

Taraxacum officinale L.

Luleshurdha mjekësore,
maslačak, Dandelion





Përshkrimi: Bimë barishtore shumëvjeçare pa kërcell, me rrënjë të trasha mishtore, me ngjyrë të murme nga jashtë, kurse e bardhë përbrenda. Gjethet në rozetë, të gjata, të blerta dhe pa qime të çara thellësisht dhe me maje të mprehtë. Lulet në lulesë kaptinë me ngjyrë të verdhë. Fruti aken i pajisur me qime që i bart era.

Përhapja në Kosovë: Rritet në kullota, në livadhe, në parqe, afër rrugëve etj..

Pjesët e përdorshme: Gjethet e reja dhe të freskëta, rrënjët ose të dyja (Taraxi radix cum herba).

Vjelja: Lulet dhe gjethet vilen në pranverë (III-V), Rrënja vilet herët në pranverë (III) dhe në vjeshtë (XI).

Tharja: Herba thahet në furra ose në vende të përshtatshme në 45-50° C. Raporti 6: I; Rrënja thahet në furra në temp. 60° C. Raporti: 4:1.

Kategoria terapeutike: Diuretik, tonik i idhët.

Përdorimi: Gjethet e freskëta kanë vitaminë C, materie minerale etj. dhe përdoren si sallatë Rrënjët kanë gjithashtu shumë materie dhe ndihmojnë punën e veshkave, mëlçisë, kundër sëmundjes së sheqerit, stimulon oreksin, mbron lukthin, kundër reumatizmit etj.

Përgatitja dhe doza: 4-5 g herba ose rrënjë merren si infuzion ose tinkturë 3 herë në ditë.

Thymus vulgaris L.
Krasta e zakonshme, čubra,
Mother of thyme





Përshkrimi: Bimë gysmëshkurre me kërcell të hollë të mbuluar me qime të bardha. Gjethet janë të plota, të kundrejta. Lulet të shumta nën sqetull të gjetheve dhe në majë të kërcellit me ngyrë rozë ose të purpurta, ndonjëherë të bardha.

Përhapja në Kosovë: Rritet kryesisht si e kultivar. Në Kosovë janë të përhapura shumë lloje të kësaj gjinie të cilat kanë përdorim të njëjtë dhe rriten në vende gurishtore deri në zonën alpine.

Pjesët e përdorshme: Pjesa mbitokësore herba (Thymi herba).

Vjelja: Herba vjelet në verë (VI-VIII).

Tharja: Herba thahet në furra ose në vende të përshtatshme në 45-50° C. Raport: 5:1.

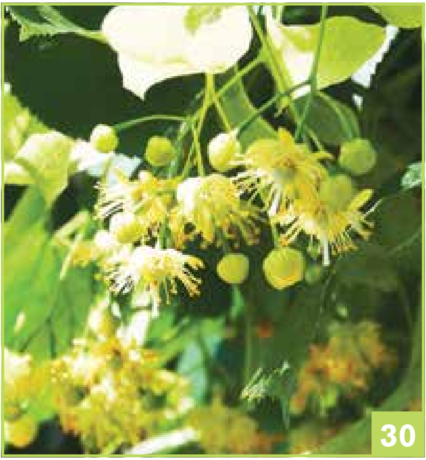
Kategoria terapeutike: Ekspektorant, spasmolitik, antibiotik.

Përdorimi: Bimë që pëdoret mjaft kundër ftohjes dhe inflamacioneve të rrugëve të frymëmarrjes.

Përgatitja dhe doza: 3 x 2 g herba e tharë në ditë përvëlohen me ujë valë dhe pihet si çaj.

***Tilia cordata* L.**
Bliri gjethevogël, lipa, Lime





Përshkrimi: Bimë drunore deri 30 m e lartë. Gjethet nga faqja e poshtme të shogëta, vetëm në këndet e nervurave me tufa qimesh, ngjyrë ndryshku 3-9 cm. Lulesa me 4-15 lule. Fruti rreth 6 mm.

Përhapja në Kosovë: Rritet në pyje të zonës kodrinore dhe malore, pastaj si bimë dekorative në parqe dhe rreth rrugëve.

Pjesët e perdorshme: Lulja me brakte (Tilia flos).

Vjelja: Lulet dhe braktet së bashku vjelen posa të fillojë çelja e luleve dhe mbaron kur çelin të gjitha lulet. (V-VI).

Tharja: Tharja bëhet në furra ose në vende të përshtatshme në 45-50° C. Raporti: 5:l.

Kategoria terapeutike: Sedativ i butë, djersitës (diaforetik).

Përdorimi: Çaji i blirit mundëson djersitjen gjatë ftohjes dhe forcon organizmin. Veprim gati të njëjtë kanë edhe lulet e llojeve të tjera të blirit.

Përgatitja dhe doza: 3 x 1,7 g lule e tharë në ditë përvëlohet me ujë valë dhe pihet si çaj.

***Tussilago farfara* L.**

Thundërmushka, konjski lopuh,
Coltsfoot





Përshkrimi: Bimë barishtore shumëvjeçare 10-30 cm. Gjethet zhvillohen pas lulëzimit dhe janë të gjera të rrumbullakëta në bazë në formë zemre të dhëmbëzuara në formë këndesh. Lule të verdha në kaptina të vetme.

Përhapja në Kosovë: Mjaft e shpeshtë në vende me lagështirë nga zona kodrinore deri në zonën subalpine.

Pjesët e përdorshme: Gjethi (Farfarae folium) dhe më rrallë lulja (Farfarae flos).

Vjelja: Kaptinat lulore vjelen herët në pranverë (III-IV) kurse gjethet gjatë pranverës dhe verës (V-VIII).

Tharja: Tharja bëhet në furra ose në vende të përshtatshme në 45-50° C. Raport: 4: l (gjethi), 5: l (lulja).

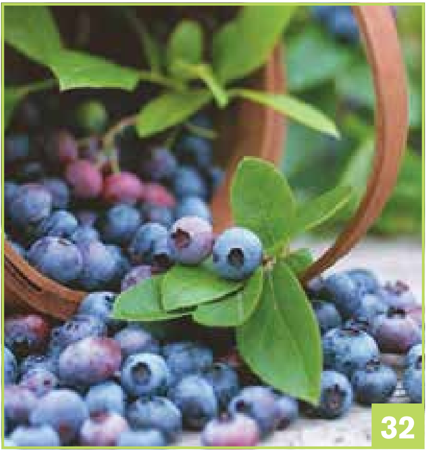
Kategoria terapeutike: Ekspektorant kundër kollitjes.

Përdorimi: Gjethet përdoren kundër kollit, bronkitisit, astmës, sëmundjeve të mushkërive, pastrimit të gjakut etj.

Përgatitja dhe doza: 3x1 g gjethe e tharë në ditë përvëlohet me ujë valë dhe pihet si çaj.

***Vaccinium myrtillus* L.**
Boronica, crana borovnica,
Wild Bilberry





Përshkrimi: Bimë shkurrëze deri 80 cm e lartë. Ka gjethet e lëmuara të gjelbra në formë vezake të dhëmbëzuara. Ka lulet kambanore, ngjyrë trëndafili në të bardhë të vetmuara. Fruti është rrushk ngjyrë blu të zezë.

Përhapja në Kosovë: Mjaft e shpeshtë në zonën subalpine të Sharrit dhe të Alpeve Shqiptare.

Pjesët e përdorshme: Gjethet (Myrtilli folium) dhe fruti (Myrtilli fructus).

Vjelja: Gjethet vjelen në verë dhe në vjeshtë (VIII-X), kurse frutat vjelen në verë (VIII-X).

Tharja: Tharja e gjetheve bëhet në furra ose në vende të përshtatshme në 45-50° C. Raporti: 6:1, kurse frutat në temp. 60° C. Raporti: 4:1.

Kategoria terapeutike: Antiaretik, antioksidant.

Përdorimi: Gjethet përdoren për shërimin e kollit dhe diabetit, kurse fruti ka shumë antociana që kanë efekt antioksidativ, kundër gjakderdhjeve, në trajtimin e mukozës së gojës, fytit, lukthit, etj

Përgatitja dhe doza: 3 x 1 g gjethe e tharë në ditë përvëlohet me ujë valë dhe pihet si çaj.

Valeriana officinalis L.

Heraqina mjekësore, valerijan,
Valerian







Përshkrimi: Bimë barishtore shumëvjeçare deri 2 m e lartë, me rizomë të shkurtër dhe të trashë nga e cila dalin shumë rrënjë të holla. Gjethet pendore të ndara në 7-8 segmente; të poshtmet me bishta, të sipërmet pa bishta. Lulet e vogla, të bardha-trëndafili të grupuara në majë të kërcellit në lulesa vastake.

Përhapja në Kosovë: Në Kosovë e rrallë në vende të lagështa, livadhe, buzë pyjeve nga zona kodrinore deri te zona subalpine.

Pjesët e përdorshme: Rrënja dhe rizoma (Valerianae radix).

Vjelja: Rrënjët dhe rizoma vilen në vjeshtë (IX-X) ose herët në pranverë (II-IV).

Tharja: Tharja e rrënjëve bëhet në furra në temp. 60° C. Raporti: 4:1.

Kategoria terapeutike: Sedativ (qetësues).

Përdorimi: Rrënjët përdoren për shërimin e sistemit nervor, epilepsisë, nervozave, lukthit, ritmit të zemrës, rritjen e oreksit, pastrimin e gjakut, në qitjen e gurëve nga idhëza, në tejkalimin e menopauzave, klimaksit etj.

Përgatitja dhe doza: Doza ditore deri 10 g. (5 x 2) rrënjë e tharë në ditë përvëlohet me ujë valë dhe pihet si çaj.

***Verbascum thapsus* L.**
Bari i peshkut, lopuh, Mullein





Përshkrimi: Bimë barishtore dyvjeçare deri 2 m e lartë, me gjethe bazale të mëdha vezake të përmbystë gjatore të plota ose ura-ura të mbuluara dendësisht me qime. Lulet me ngjyrë të verdhë të grupuara në kallirë të gjatë dhe me fill të thekëve me qime të bardha.

Përhapja në Kosovë: Në vende të thata me diell, afër rrugëve dhe në vende ruderale.

Pjesët e përdorshme: Lulja (Verbasci flos), rrallë gjethet (Verbasci folium).

Vjelja: Lulet dhe gjethet vjelen gjatë verës(VI-VIII).

Tharja: Tharja e rrënjëve bëhet në furra në temp. 45° C. Raporti: 7:1.

Kategoria terapeutike: Është respirator i rrugëve të frymëmarrjes.

Përdorimi: Lulet përdoren në trajtimin e rrugëve të frymëmarrjes, bronkitisit, mushkërive, astmës si dhe në shërimin e sëmundjeve të lëkurës.

Përgatitja dhe doza: Doza ditore deri 4 g (4 x 1) lule e tharë në ditë përvëlohet me ujë valë dhe pihet si çaj.

Verbena officinalis L.

Sporisi mjekësor, verbena, Vervain





Përshkrimi: Bimë barishtore njëvjeçare deri 1 m e lartë, me kërcell katërkëndësh. Ka gjethet të dhëmbëzuara ose pendore të çara. Lulet pa bishta të vogla ngjyrë trëndafili, rrallë të bardha të vendosura në kallinj të gjatë që formojnë një lulesë melth.

Përhapja në Kosovë: Në vende me barë të zonës kodrinore-malore, afër rrugëve dhe në vende ruderale.

Pjesët e përdorshme: Pjesa mbitokësore (Verbenae herba).

Vjelja: Herba vilet gjatë verës (VI-IX).

Tharia: Tharja bëhet në furra në temp. 45-50° C. Raporti: 5:1.

Kategoria terapeutike: Diuretik. ekspektorant, tonik i hidhur.

Përdorimi: Përdoret kundër migrenës, nervozave, si diuretik kundër etheve, astmës inflamacioneve dhe si e freskët në trajtimin e epilepsisë dhe çrregullimeve mendore.

Përgatitja dhe doza: Doza ditore deri në 1.5 g herba e tharë në ditë përvëlohet në 150 ml ujë valë dhe pihet si çaj.

Viola odorata L.
Manushaqja, lijbičica, Violet





Përshkrimi: Bimë barishtore shumëvjeçare 5-20 cm e lartë me ngjyrë të gjelbër. Ka gjethet e rrumbullkëta me bisht 1- 5 cm. Lulet i ka me ngjyrë vjollce dhe aromatike të pajisura me shpor.

Përhapja në Kosovë: Në vende me shkurre dhe në pyje të zonës kordinore-malore.

Pjesët e përdorshme: Pjesa mbitokësore (Violae odoratae herba) dhe rrënja (Violae odoratae radix).

Vjelja: Herba vilet gjatë pranverës (III-V), kurse rrënja gjatë vjeshtës (IX-X).

Tharja: Herba thahet në furra në temp. 45-50° C. Raporti 8:1; rrënjët në temp. 60° C. Raporti 5:1.

Kategoria terapeutike: Trajtim të lëkurës (ekzemave).

Përdorimi: Përdoret në trajtimin e sëmundjeve të lëkurës (ekzemave dhe akneve) dhe broknitisit.

Përgatitja dhe doza: Doza ditore: 1.5 g herba e tharë përvëlohet në 150 ml ujë valë dhe pihet si çaj 3 herë në ditë. Për përdorim të jashtëm 4 g herba të freskët në 150 ml ujë të valë.

Viola tricolor L.
Manushaja trengjyrëshe, Divlja maćuhica, Wild Pansy





Përdorimi: Bimë barishtore njëvjeçare me kërcell të degëzuar, 20-30 cm e lartë. Gjethet e poshtme i ka në formë zemre deri vezake, ura-ura, ndërsa lulet vjollcë, të verdha ose të përlyera me ngjyra.

Përhapja në Kosovë: Në vende me barë, shkurre dhe çeltira, rritet deri në zonën alpine.

Pjesët e përdorshme: Pjesa mbitokësore (violae tricoloris herba), rrënja (Violae tricoloris radix).

Vjelja: Herba vjelet gjatë pranverës (IV-VII), rrënja gjatë vjeshtës (IX-X).

Tharja: Herba thahet në furra në temp. 45-50° C. Raporti: 7:1, rrënjët në temp. 60° C; raporti: 5.5:1.

Kategoria terapeutike: Për trajtim të lëkurës (ekzemave)

Përdorimi: Përdoret në trajtimin e sëmundjeve të lëkurës (ekzemave dhe akneve) dhe bronkitisit.

Përgatitja dhe doza: Për përdorim të jashtëm 4 g herba të freskët në 150 ml ujë valë.

KËRPUDHAT

Amanita caesarea

Amanita e Cezarit, Jajčara





Përshkrimi: Amanita e Cezarit është kërpurdhë ushqyese me shije shumë të mirë me kapelë në formë topi e mbuluar me një mbështjellës të bardhë që pëlcet kur kërpudha rriter, por qëndron edhe më tutje në bishtin e saj. Kërpudha e re e posadalur mbi tokë është e ngjashme me një vezë. Bishti i kërpudhës është i gjatë 12-15 cm dhe ka ngjyrë të verdhë të zbehtë, është i hollë dhe me unazë karakteristike. Ka ngjashmëri me kërpudhën helmuese Amanita muskaria, e cila për dallim në shumicën e rasteve ka njolla të bardha dhe bisht të bardhë që dallon nga Amanita e Cezarit.

Përhapja në Kosovë: Rritet në pyllin e dushkut në lëndina të vogla të ngrohta dhe me dritë. Ështe më e rrallë në krahasim me kërpudhat tjera të zakonshme.

Pjesët e përdorshme: Përdoret e tërë pjesa mbitokësore (dorëza dhe kapela).

Vjelja: Duhet të bëhet me kujdes, duhet të transportohet në shporta ose në krojshe në mënyrë që të mos ndrydhet dhe të ketë ajrosje. Vjelja zgjatë nga pranvera deri në vjeshtë (V-IX).

Tharja: Para se të thahet duhet të prehet në rriska të holla 1-3 mm. Tharja duhet të bëhet në tharëse ose në mungesë të tharëses në diell në shtresa të holla. Kërpudhat e thara duhet të paketohen në kuti nga kartoni, në thasë nga letra ose në arka të drunjta. Pas tharjes duhet të bëhet klasifikimi në klasë të parë apo të dytë.

Përdorimi: Përdorët si ushqim dietik ose si mëlmesë në ushqime të ndryshme.

Boletus edulis

Pankushe, medvjedara,





Përshkrimi: Kërpudhë ushqyese e kualitetit të lartë dhe shumë e rëndësishme. Kapela e gjerë 7-30 cm ngjyrë e kafenjtë ose kafenjtë të errët. Dorëza e kërpudhës (trungu) është i gjatë 8-25 cm, ngjyrë të bardhë ose gati e kafenjtë të çelët.

Përhapja në Kosovë: Mjaft e shpeshtë në pyllin e dushkut, gështenjës dhe ahut. Zakonisht më e shpeshtë është në pyjet e dushkut, sidomos në pyje ku depërton ngapak drita.

Pjesët e përdorshme: Përdoret dorëza dhe kapela.

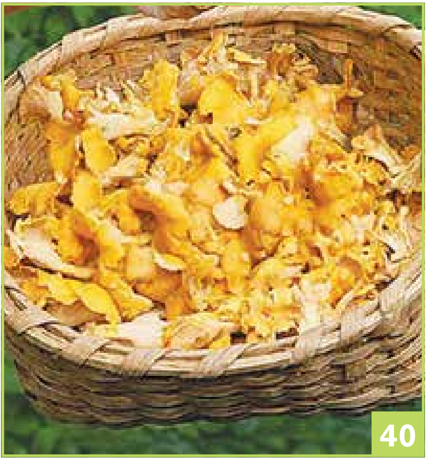
Vjelja: Vjelen si të freskëta në shporta ose në krojshe me thupra gjatë pranverës, verës dhe vjeshtës (V-X). Kërpudhat e thara duhet të paketohen në kuti nga kartoni, në thasë nga letra ose në arka të drunjta.
Pas tharjes duhet të bëhet klasifikimi në klasë të parë apo të dytë. Konservimi bëhet pasi të zihen për 15-20 minuta në ujë valë ku pastaj ju shtohet kripë kuzhine dhe thartirë limoni.

Tharja: Duhet të bëhet në furra ose në diell dhe të prehen në rriska të holla ku bëhet tharja.

Përdorimi: Përdoret si ushqim dietik ose si mëlmesë në ushqime të ndryshme.

Cantharellus cibarius
Dhelprajka, lisičarka





Përdorimi: Kërpudhë ushqyese me shije të mirë, kapela e gjerë 3-7 cm, mishnore me ngjyrë të verdhë shpesh me erë limoni. Kapelat e kërpudhave të reja i kanë skajet të rrumbullakëta, ndërsa kapelat e kërpudhave të vjetra skajet i kanë valëzore.

Përhapja në Kosovë: Në pyjet gjetherënëse dhe në pyje halore është shumë e shpeshtë.

Pjesët e përdorshme: Përdoret e tërë pjesa mbitokësore (dorëza dhe kapela).

Vjelja: Bëhet me dorë, duke filliar në pranverë deri në vjeshtën e vonë (VI-XI). Duhet të transporohet në shporta në mënyrë që të mos ndrydhet dhe të ketë ajrosje.

Tharja: Para se të thahet prehet në rriska të holla ose mund të thahet komplet kërpudha. Tharja duhet të bëhet në tharëse ose në mungesë tharëses ajo thahet në diell në shtresa të holla.

Përdorimi: Përdoret si ushqim dietik ose si mëlmesë në ushqime të ndryshme.

Lactarius deliciosus
Laktaria e shishme, rujnica





Përshkrimi: Është kërpudhë ushqyese shumë e shijshme prej nga e ka marrë edhe emrin. Kapela e kërpudhave të reja është e rrumbullakët, kurse më vonë bëhet shpatuke me mesin i futur brenda. Në maje dhe në kapelë ka rrathë ngjyrë portokalli dhe njolla të gjelbra. Bishti i kërpudhës ka formë cilindrike me ngjyrë të njëjtë si kapela, kurse te kërpudhat e vjetra bishti është i zbrazët (fyll). Masa mishnore është e verdhë në të kuqe, si karrota.

Përhapja në Kosovë: Rritet në pyje të halorëve, shkurreve, fiernave etj. dhe mjaft mirë rritet edhe në hapësira ku ka dritë.

Pjesët e përdorshme: Përdoret tërë kërpudha (kapela dhe bishti); ka shije pak të hidhur.

Vjelja: Bëhet në vjeshtë (IX-XI) me dorë, me kujdes që të mos thahet, sepse nga pjesët e lënduara del një lëngë ngjyrë portokalli. Duhet të transportohet në shporta në mënyrë që të mos ndrydhet dhe të ketë ajrosje.

Tharja: Zakonisht nuk thahen, por përdoren të freskëta ose të konservuara.

Përdorimi: Përdoret si ushqim dietik ose si mëlmesë në ushqime të ndryshme.

Morchella conica
Marçelasi kon, gorski smrčak





Përshkrimi: Është kërpudhë ushqyese e kualitetit të lartë, 8-12 cm e lartë me kapelë të zbrazët nga brenda. Kapela ka formë koni prej nga e ka marrë edhe emrin. Pjesa e jashtme e kapelës është e butë dhe me strukturë të ngjashme me shumëkëndësha. Kapela zakonisht ka ngjyrë kafe ose kafe të mbyllur.

Pëhapja në Kosovë: Rritet kryesisht në vende me barë të zonës së lartë malore në kuadër të pyjeve halore (pylli i hormoqit dhe bredhit). E shpeshtë është në vendet ku ka pasur zjarr.

Pjesët e përdorshme: Përdoret e tërë pjesa mbitokësore (dorëza dhe kapela).

Vjelja: Nuk duhet të vjelet në vendet ku ka pasur zjarr në vitin e parë. Duhet të vjelet herët në pramverë duke u shkrirë bora (V-IX).

Tharja: Duhet të thahet e tërë bima (jo të prehet në rriska) në tharëse ose në diell.

Përdorimi: Përdoret si ushqim dietik ose si mëlmesë në ushqime të ndryshme.

Përmbajtja / Content

Kërpudhat



ATLAS I BIMËVE MJEKËSORE AROMATIKE DHE I KËRPUDHAVE

HELVETAS Swiss Intercooperation | KOSOVO

S4RE Skills for Rural Employment